

PRIDOBIVANJE MOČI JE GLAVNA TOČKA TRENINGA NA PLEZALNI DESKI. NAJVEČKRAT SE GRADI MAKSIMALNA MOČ PRSTOV, OSTALIH MIŠIC ROK IN RAMENSKEGA OBROČA. MOŽEN JE TUDI TRENING POVEČANJA VZDRŽLJIVOSTI. IZ DOLGOLETNIH IZKUŠENJ PREDLAGAMO DA SE OSREDOTOČITE NA TRENING MAKSIMALNE MOČI PRSTOV.

OSNOVA Intenzivnost treninga je odvisna od števila let treniranja in vašega izhodiščnega nivoja. Izkušnje in intenzivnost kot tudi nivo, z leti treninga naraščata. Vsako vajo trenirajte samostojno in šele po koncu vaje preidite na naslednjo. Za izvedbo vseh spodaj navedenih vaj, lahko uporabljate različne oprimke na deski. Dva izmed njih pa lahko tudi menjavate. Možen je nakup posebej za to razvitih zrcalno simetričnih oprimkov, ki so zbrani v setu LAZZURI.

Oblika treninga in njegovo planiranje, zahteva tako pri športnem plezanju, kot pri drugih športih teoretične in praktične osnove ter veliko potrpljenja in samodiscipline. Prilagoditveni čas v različnih stopnjah razvoja je dolg in uspeh je viden po relativno dolgem času. Vsak trening je potrebno načrtovati. Vsako metodo je potrebno razdeliti v periode. Po koncu ene periode je potrebno začeti z

novo. Z vsakim novim začetkom bodo začetne vrednosti višje.

METODE Za treniranje na deski obstajajo različne metode. Na voljo so tri metode. Metoda izgradnje mišic, kombinirana metoda in metoda med-mišične koordinacije. Da bi preprečili poškodbe je prehod od ene k drugi velikega pomena.

Metoda izgradnje mišic: Metoda povečevanja mišic je osnova za povečanje največje možne moči in služi povečanju obsega mišic. Pri treningu za gradnjo mišic je potrebno združiti daljši čas treninga z večjim številom ponovitev in manjšimi do srednjimi obremenitvami.

KOMBINIRANA METODA TRENINGA Pri tej metodi, se paralelno poveča največja moč mišice z njeno hipertrofijo in izboljšanjem med-mišične koordinacije. Kombinirana metoda je posebej primerna za začetnike in starejše mladostnike. S konstantnim povečanjem obremenitve se na lahek način pripravi osnova za med-mišično koordinacijsko metodo treninga.

MED-MIŠIČNA KOORDINACIJSKA METODA TRENINGA S pomočjo te metode se športnikom, kateri so seznanjeni z treningom moči hitro in zelo poveča moč. Za začetnike in mladostnike so različne metode tega treninga zaradi velikih

obremenitev in možnosti poškodb neprimerne!

POMOČ PRI VAJAH IN VZDRŽEVANJE

Za pomoč pri vajah lahko uporabite dodatno težo (za otežitev vaje), škripec ali elastiko (za olajšanje vaje-pomoč). Za fiksiranje teh pripomočkov lahko uporabite rinko, ki je fiksirana na spodnjem delu deske in zdrži 60kg potega. Priporočamo uporabo magnezija in priložene LAPIS ščetke za čiščenje deske in oprimkov, ki le tem podaljša življenjsko dobo.

MAKSIMALNA MOČ je moč ki jo lahko prenese posameznikov mišični sistem pri maksimalnem samovoljnem krčenju. Pri treniranju na deski obstajata dve možnosti povečevanja maksimalne moči. Statična in dinamična maksimalna moč. Maksimalna moč v vseh njenih oblikah, je poleg vzdržljivosti najpomembnejša oblika moči pri športnem plezanju.

STATIČNA MAKSIMALNA MOČ je največja moč, katero je mišični sistem pri maksimalnem krčenju proti nepremagljivi oviri sposoben razviti in je vedno večja od dinamične maksimalne moči.

DINAMIČNA MAKSIMALNA MOČ je največja moč, ki jo je sposoben mišični sistem pri samovoljnem krčenju razviti v času enega giba.



Lapis™

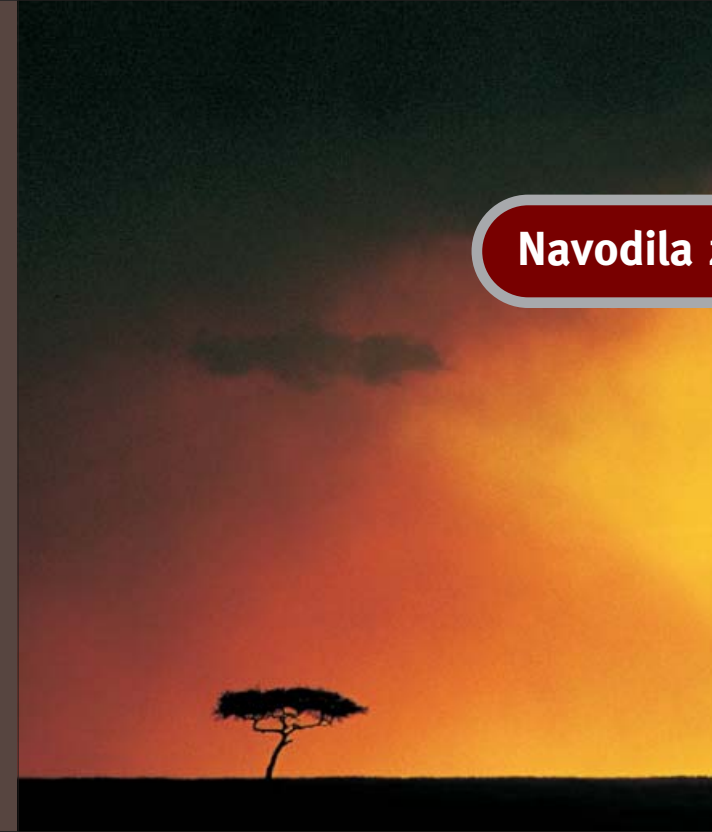
Zahvaljujemo se vsem, ki so sodelovali pri izdelavi LAPIS

Lazzuri trening deske in želimo vsem ki ste se odločili za nakup tega artikla veliko veselja in uspeha pri treniranju.

LAPIS team

Lazzuri

Navodila za trening



TRENING IZGRADNJE MIŠIC				
Vaja	Obremenitev	Serija	Oblika	Odmor
Dinamična vaja: Zgibi, za zgornji del rok, ramena in hrbtne mišice.	8-12 ponovitev je 1 serija	4-8 serij na trening. Čas trajanja 5 serij približno 20 minut.	Zgibi z dodatno težo ali pomočjo, tako da dosežete določeno število ponovitev. Npr. 5 X 10 zgibov.	2-3 min. odmora med serijami. Odmor med serijami je nujno potreben.
Statična vaja: Statično visenje na deski z eno ali obema rokama. Za prstne in ročne mišice.	10-15 sekund držanja je 1 serija.	4-8 serij na trening. Čas trajanja 5 serij približno 20 minut.	Statična obremenitev 5x10 Sek. Čas obremenitve, z obema ali z eno roko in določeno dodatno težo ali pomočjo...	2-3 Min. odmora med serijami. Odmor med serijami je nujno potreben.

KOMBINIRANA METODA TRENINGA				
Vaja	Obremenitev	Serija	Oblika	Odmor
Dinamična vaja: Primer zgibi. Za zgornji del rok, ramena in hrbtne mišice.	2-10 ponovitev je 1 serija (z manjšim številom ponovitev je potrebno povečati težo) Primer: 10 p 8 p 6 p	4-8 serij na trening. Čas trajanja 5 serij približno 20 minut.	Zgibi z dodatno težo ali pomočjo tako, da dosežete določeno število ponovitev.	2-3 Min. odmora med serijami. Odmor med serijami je nujno potreben.
Statična vaja: Statično visenje na deski z eno ali obema rokama. Za prstne in ročne mišice.	6-10 sekund držanje je 1 serija. S krajšim časom držanja je potrebno povečati težo. Primer: 10 sek. 8 sek. 6 sek.	4- 8 serij na trening. Čas trajanja 5 serij je 20 minut.	Statična obremenitev npr. 2x10 Sek. 2x8 Sek. 2x6 Sek. Čas obremenitve, z eno ali obema rokama in določeno dodatno težo ali pomočjo...	2-3 Min. odmora med serijami. Odmor med serijami je nujno potreben.

MEDMIŠIČNI KOORDINACIJSKI TRENING				
Vaja	Obremenitev	Serija	Oblika	Odmor
Dinamična vaja: Primer zgibi. Za zgornji del rok, ramena in hrbtne mišice.	1-6 ponovitev je 1 serija (manjše je število ponovitev večja je teža) Primer: 6pon. 4pon. 2pon. 2pon. 4pon. 6pon.	4-8 serij na trening. Čas trajanja 5 serij približno 20 minut.	Zgibi z dodatno težo ali pomočjo tako da dosežete določeno število ponovitev.	2-3 Min. odmora med serijami. Odmor med serijami je nujno potreben.
Statična vaja: Statično visenje na deski z eno ali obema rokama. Za prstne in ročne mišice.	6-10 Sek. držanja je ena serija. Krajši je čas držanja večja je teža: 6 Sek. 4 Sek. 2 Sek. 2 Sek.	4- 8 serij na trening. Čas trajanja 5 serij je 20 minut.	Statična obremenitev Čas obremenitve, z eno ali obema rokama in dodatno težo.	2-3 Min. odmora med serijami. Odmor med serijami je nujno potreben.